



Ministero dell'Istruzione e del Merito

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, 17/19 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

**ISTITUTO PROFESSIONALE –Sede associata “ALA PONZONE CIMINO”**

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it), [www.iistorriani.it](http://www.iistorriani.it)

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **A.S. 2022/2023**

<b>DOCENTE:</b>	<b>PAPETTI MARIAGRAZIA</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>5 A BIO</b>

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Tests Sala fitness
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi Tests
Percezione di sé	Stretching Ginnastica posturale e respiratoria. Training autogeno
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Carrozzina Energy Tests
Video	Realizzazione di un video con carrozzina Energy (esercizi e giochi)
Progetto Inclusione	Calcio ipovedenti: realtà Cremonese, esercizi giochi e regole Ballo ipovedenti: realtà Cremonese, passi base salsa e cachaca Pallavolo integrato: realtà del CSI, regole e gioco. Allenamento fatto con una squadra di ragazzi di Crema Carrozzina Energy: esercizi individuali, a coppie e a piccoli gruppi. Giochi. Paralimpiadi: storia, CIP, paralimpiadi estive e invernali

Sport	Basket, calcetto, pallavolo, pallavolo integrato, sitting volley, acrosport, badminton, ultimate frisbee, tennis tavolo
Progetto Croce Verde	Primo soccorso: come comportarsi in caso di problemi sanitari, valutazione del paziente, numero unico emergenza, principali eventi medici (lipotimia, sincope, attacco di panico e crisi di ansia, attacco epilettico, abuso etilico e arresto cardio-circolatorio.  Ostruzione delle vie aeree e tecniche di disostruzione: manovra di Heimlich.  Sequenza BLS e RCP su manichino
Teoria dell'allenamento	I principi dell'allenamento sportivo, la periodizzazione dell'allenamento, le fasi di una seduta di allenamento

**Firma docente**

**Papetti Mariagrazia**

**data 01/06/2023**

**“il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe”**